Quittez la vie ordinaire

Marc-André Houde

Quittez la vie ordinaire

Pourquoi et comment certaines personnes réussissent tout ce qu’elles entreprennent

Lulu Press, Inc. (imprimeur)
3101, rue Hillsborough, 27607 Raleigh

ISBN : 978-1-312-13976-3



À tous ceux et celles qui désirent suivre le chemin de leur vie de rêve

Table des matières

Avant-propos (par Marie-Josée Arel) 11
Mot de l'auteur 13
Coups de coeur : source de vie 19
Cette petite voix en nous 27
Les bases de la falaise 33
Se choisir… 41
Prendre de l'expansion 47
La vie : cette plaisanterie 53
Pas à pas 59
Tu as raison 65
Exit, le stress 69
Une petite demande dans l'Univers 75
C'est aujourd'hui que ça se passe 81
Conclusion 87
Remerciements 91
Bibliographie 93

Avant-propos (par Marie-Josée Arel)

Je me souviens encore de ma première rencontre avec Marc-André lors du lancement de mon premier livre *L'effet Popcorn*, écrit avec mon amie Julie Vincelette. Accompagné de sa mère, Marc-André avait fait plus de deux heures de route pour me voir. J'étais stupéfaite que nos écrits de *femme-mère-professionnelle* touchent ainsi un jeune homme de 23 ans. Comme nous avions déjà fait brièvement connaissance via les réseaux sociaux, j'avais l'impression de retrouver un neveu quand il s'est approché de moi. Sa maman, à peine plus vieille que moi, m'avait alors confié : « Je vous remercie pour la bonne influence que vous avez sur mon fils. »

En une seule phrase, elle venait de me décrire son fils : un être à la recherche du meilleur pour lui ainsi que pour les autres. Surtout, elle m'a rappelé qu'il n'y a pas qu'une seule forme de maternité ou de paternité. Participer à la croissance intérieure d'une autre personne est, sans aucun doute, une puissante façon de donner la vie.

Quelques mois se sont écoulés et j'ai eu le bonheur de revoir Marc-André dans un atelier culinaire Tupperware. Suite à son expérience, il m'a contactée pour me dire qu'il voulait faire partie de mon équipe de vente. À nouveau, on me confiait ce jeune

adulte et cette fois, pour l'aider à mettre en place une existence lui permettant de réaliser ses rêves. J'ai découvert à quel point Marc-André était passionné, déterminé et dévoué. Son enthousiasme débordant pour Tupperware a maintes fois ravivé le mien. C'est fou comme nos *enfants* nous font du bien!

Marc-André affirme que son livre ne propose rien de nouveau. Je ne suis pas d'accord. Ce qu'il y a de novateur dans cet ouvrage, c'est qu'il soit écrit par un jeune de la mi-vingtaine. C'est même révolutionnaire! Nous reprochons si souvent aux *adulescents* (nouveau terme à la mode) leur insouciance et leur immaturité que nous en oublions qu'ils sont habités des mêmes questionnements, des mêmes doutes et des mêmes espoirs que nous. Ce livre se veut une preuve que les jeunes sont très réceptifs et que nous devrions consacrer plus de temps à nourrir intérieurement la génération des 15-25 ans. Une génération souvent oubliée parce qu'à nos yeux, trop compliquée.

J'ai pris un immense plaisir à lire mon ami Marc-André et je reste émerveillée de sa profondeur, de sa maturité. Au cours de votre lecture, gardez une chose en tête : ce livre est un grand sourire ainsi qu'une belle vague d'espoir pour notre jeunesse. Il ne doit pas rester entre des mains d'adultes, il doit être lu par le plus grand nombre de jeunes possible. Proposez-le, offrez-le, parlez-en. Faire le choix de croire en la jeunesse, c'est aussi ça *quitter la vie ordinaire*…

Marie-Josée Arel, directrice élite Tupperware, auteure de *L'effet Popcorn* tomes 1 et 2, aux éditions Performance et de *Dieu s'en moque*, aux éditions Québec Amérique, vlogueuse sur *mariejoseearel.tv*

Mot de l’auteur

« Deviens ce que tu es. Fais
ce que toi seul peux faire. »
Friedrich Nietzsche

Quittez la vie ordinaire : est-ce qu’un ouvrage de plus portant sur la recherche du bonheur et de la réussite était vraiment nécessaire? Ne nous faisons pas de cachette, les rayons des librairies abondent de livres de *psycho-pop* et de pensées positives. Pourquoi, donc, ai-je ressenti le besoin d’en pondre un de plus?

Je serai franc, je n’ai pas la prétention d’inventer quoi que ce soit de nouveau. Seulement, j’ai souvent cette impression que les idées développées dans bon nombre de publications portant sur le développement personnel et la philosophie laissent leur lecteur sur un sentiment de mieux-être, mais aussi d’incertitude. Régulièrement écrits sous forme de guide avec des étapes à suivre, ces livres présentent des idées certes très pertinentes, mais également très complexes.

En effet, qui peut se vanter de comprendre à la perfection la pensée et les théories des grands philosophes? Qui est capable, dans son train-train quotidien, d’appliquer à la lettre les

techniques de développement personnel exposées dans les guides de mieux-être?

Personnellement, je ne compte pas les fois où j'ai espéré trouver des réponses toutes faites dans des bouquins ou dans des articles. Cherchant une recette pour le succès, j'en ressortais souvent déçu, n'ayant pas encore compris qu'aucune réponse immuable et universelle n'existait. J'ai donc amorcé la rédaction de ce livre en tentant d'écrire ce sur quoi j'aurais moi-même aimé tomber quand j'ai commencé à m'intéresser à la réussite et au développement personnel.

Dans les pages qui suivent, vous ne trouverez pas de guide rigide, pas de mode d'emploi, pas de recette toute préparée. Vous n'aurez pas, non plus, à déchiffrer de théorie philosophique complexe. C'est plutôt à la rencontre de votre propre personne que je vous convie, à travers les différentes pistes de réflexion que je vous propose. Pourquoi donc? Parce qu'à mon avis, la meilleure façon de *quitter la vie ordinaire* et de parvenir au succès, c'est de prendre conscience que tout est déjà en nous pour réussir.

Avant d'aller plus loin, mettons au clair ce que j'entends par *vie ordinaire*. Il ne s'agit pas, pour moi, d'une existence rythmée par une routine de vie stable ou par un mode de vie plus modeste. Beaucoup de personnes de mon entourage ont un quotidien très conventionnel et pourtant, je considère que leur vie est loin d'être ordinaire!

Pour moi, la *vie ordinaire* se manifeste quand nous ne prenons pas le plein pouvoir de notre existence. Marianne Williamson a écrit un jour : « Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inapte, notre peur la plus profonde est d'avoir un pouvoir extrêmement puissant. C'est notre propre lumière et non notre noirceur qui nous effraie le plus. » La *vie ordinaire*, telle que je l'entends désigne justement cette crainte que nous avons de notre propre grandeur.

Ce livre attendait. Il attendait depuis des mois. Au fil du temps, je lui ai fait prendre plusieurs formes. Je l'ai écrit, relu, effacé, recommencé, réécrit. J'ai toujours écrit surtout la nuit, car depuis plusieurs années, il m'est impossible de fermer les yeux sans que des rêves sombres et des images angoissantes fondent sur moi. Enfant, déjà, je passais des heures allongé sur mon lit, le cœur meurtri par l'anxiété, les cheveux moites de sueur, la peau glacée par l'effroi. D'où me vient cette étouffante anxiété nocturne? Je ne l'ai jamais su.

C'est vrai que j'ai toujours été quelqu'un qui se pose beaucoup de questions : « Qu'est-ce que je vais faire de ma vie? Quelle est ma place dans la société? Comment faire pour que mes rêves et mes grandes idées prennent forme? » Aussi, il m'arrivait de me questionner sur la nature même du succès. « Pourquoi certaines personnes réussissent-elles tout ce qu'elles entreprennent de façon presque naturelle? », me demandais-je alors.

L'écriture de ce livre, de façon bien humble, retrace le chemin que j'ai parcouru pour répondre à ces questions et pour